

**PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP KECEMASAN
PADA LANSIA DI SANGGAR SENAM RM7**



SKRIPSI

Disusun Guna Memenuhi Persyaratan
Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Oleh :

Khairunnisa

J120 161 026

**PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2018

HALAMAN PRASYARAT GELAR

**PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP KECEMASAN PADA
LANSIA DI SANGGAR SENAM RM7**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program
Studi SI Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta



**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2018

PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI
PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP KECEMASAN PADA
LANSIA DI SANGGAR SENAM RM7

Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Sidang Skripsi

Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta.



Wijianto, M. Or

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi SI Fisioterapi
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Hari : Jum'at

Tanggal : 2 Februari 2018

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

1. Wijianto, M. Or
2. Totok Budi Santoso, MPH
3. Wahyuni, M. Kes

Tanda Tangan

()
()
()

Disahkan Oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Mutalazimah, SKM., M. Kes

NIK/NIDN. 786/06-1711-7301

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis didalam skripsi dalam bentuk kutipan dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 3 Februari 2018

Yang Menyatakan



Khairunnisa

MOTTO

“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu’.”

(Q.S. Al Baqarah, 45)

“Too many people worry about and fear the future. I choose to create positive assumptions and expectations.”

(Tess Marshall)

“Selagi masih bernafas, teruslah berusaha.”

(My Mom)

“You may have to fight a battle more than once to win it.”

(Margaret Thatcher)

“Nothing worth having come easy.”

(Unknown)

HALAMAN PERSEMBAHAN

This bachelor thesis is dedicated to my beloved family:

Mustapa Sabri, the wisest and the coolest father ever

Eny Dyah Partiwi, patience has no limits for her. She is my life

M. Rizki Fitrianto, my brother and my best friend in any occasion

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karuniaNya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Sanggar Senam RM7” disusun sebagai syarat utama untuk menyelesaikan program Sarjana Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam kesempatan ini saya ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini, yakni :

1. Bapak Drs. Sofyan Anif, M. Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dr. Mutalazimah SKM., M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati S. Fis, S. Pd, M. Sc selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Bapak Wijianto, M.Or selaku pembimbing skripsi.
5. Bapak Totok Budi Santoso, MPH dan Ibu Wahyuni, M. Kes selaku penguji skripsi.
6. Bapak dan Ibu dosen yang telah membimbing saya selama mengikuti perkuliahan di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

7. Annisa Nur Rahmawati, *partner* skripsi.
8. Sahabatku di kelas Fisioterapi transfer angkatan 2016 serta teman kos yang selalu memberikan keceriaan dan kebersamaan.
9. Semua pihak yang langsung maupun tidak langsung ikut membantu dalam menyelesaikan karya tulis ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca, dan penulis mohon maaf bila dalam pembuatan skripsi ini terdapat banyak kesalahan. Oleh karena itu saran dan kritik sangat diharapkan.

Surakarta, 3 Februari 2018



Penulis

ABSTRAK

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, FEBRUARI 2018

KHAIRUNNISA / J120161026

“PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA DI SANGGAR RM7”

(Dibimbing oleh: Wijianto, M. Or)

Latar Belakang: Proses menua (*aging*) merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Gangguan kecemasan merupakan salah satu penurunan kondisi psikologis, gangguan kecemasan mempengaruhi 3,8% populasi lansia. Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat berpengaruh terhadap kecemasan ialah yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap tingkat kecemasan pada lanjut usia.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan *pre experiment* dengan bentuk penelitian berupa *pre-post group design*, bertempat di Sanggar Senam RM7, jumlah sample yang didapat ialah 22 orang. Data yang diperoleh diuji dengan *Paired Samples T-Test*.

Hasil Penelitian: Hasil uji pengaruh dengan *Paired Samples T-Test* pada skor kecemasan sedang didapat nilai $p = 0,000$ dan skor kecemasan ringan nilai $p = 0,000$. Karena $p < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak, yang berarti ada pengaruh latihan yoga terhadap kecemasan pada lansia di sanggar senam RM7.

Kesimpulan: Ada pengaruh latihan yoga terhadap kecemasan pada lansia di sanggar senam RM7, dimana latihan yoga berpengaruh untuk menurunkan skor kecemasan.

Kata Kunci: Latihan Yoga, Kecemasan, Lansia

ABSTRACT

**DEPARTMENT OF PHYSIOTHERAPY
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
BACHELOR THESIS, FEBRUARY 2018**

KHAIRUNNISA / J120161026

**“THE EFFECT OF YOGA EXERCISE TOWARDS ANXIETY ON
ELDERLY IN GYMNASTIC RM7”**

(Supervised by: Wijianto, M.Or)

Background: Aging process (aging) is a natural process accompanied by decrease in physical, psychological and social conditions that interact with each other. Anxiety disorders are one of the decreases in psychological conditions, anxiety disorders affecting 3.8% of the elderly population. One of non-pharmacological therapy that can affect anxiety is yoga. This study aims to determine the effect of yoga exercise on anxiety levels in the elderly.

Method of Research: This research uses pre experiment approach with pre-post group design, held at gymnastic RM7, the samples are 22 people. The data obtained were tested with Paired Samples T-Test.

Result: Result of effect test with Paired Samples T-Test on moderate anxiety score was obtained p value = 0,000 and mild anxiety score was p value = 0,000. Because $p < \alpha$ (0,05) so H_0 rejected, which mean there is an effect of yoga exercise towards anxiety on elderly in sanggar senam RM7..

Conclusion: There is an effect of yoga exercise towards anxiety on elderly in gymnastic RM7, which is yoga exercise has effect to decrease anxiety score.

Key words: Yoga Exercise, Anxiety, Elderly

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL LUAR	i
HALAM PRASYARAT GELAR	ii
PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	
1. Yoga	5
2. Kecemasan	9
3. Lansia	15
4. Pengaruh fisiologis yoga terhadap kecemasan.....	16
5. Hubungan antara yoga dengan kecemasan pada lansia.....	17
B. Kerangka Berpikir	19
C. Kerangka Konsep	19
D. Hipotesa.....	19

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel Penelitian	20
D. Variabel Penelitian	22
E. Definisi Konseptual.....	22
F. Definisi Operasional.....	22
G. Pengumpulan Data	23
H. Langkah-langkah Penelitian.....	24
I. Teknik Analisis Data.....	25

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	26
B. Pembahasan.....	30
C. Keterbatasan Penelitian	32

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	33
B. Saran.....	33

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 2.1 Skor pertanyaan HRS-A	14
Tabel 2.2 Total skor HRS-A untuk tingkat kecemasan pada lansia.....	14
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	27
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Skor <i>Hamilton Rating Scale for Anxiety</i> (HRS-A)	27
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data Skor <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kecemasan Sedang Shapiro-Wilk	28
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data Skor <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kecemasan Ringan Shapiro-Wilk	28
Tabel 4.5 Uji Pengaruh Skor <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kecemasan Sedang Paired Samples T-Test.....	29
Tabel 4.6 Uji Pengaruh Skor <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kecemasan Ringan Paired Samples T-Test.....	29

DAFTAR GAMBAR

	Hal
3.1 Desain Penelitian	20

DAFTAR BAGAN

	Hal
Bagan 2.1 Kerangka Berpikir.....	19
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	19

DAFTAR SINGKATAN

UHH	Usia Harapan Hidup
BPS	Badan Pusat Statistik
ADAA	<i>Anxiety and Depression Association of America</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>
CBT	<i>Cognitive Behaviour Therapy</i>
GABA	<i>Gamma Aminobutyric Acid</i>
HPA	<i>Hipotalamus Pituarity Adrenal</i>
HRS-A	<i>Hamilton Rating Scale Anxiety</i>
HRV	<i>Heart Rate Variability</i>
PFC	<i>Pre Frontal Cortex</i>
rCBF	<i>regional Cerebral Blood Flow</i>
RE	<i>Reticular Nucleus</i>
Riskesdas	Riset Kesehatan Dasar
SPECT	<i>Single Photonemission Computed Tomography</i>
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Science</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2. Surat Pernyataan
- Lampiran 3. Sertifikat Instruktur
- Lampiran 4. *Informed Consent*
- Lampiran 5. Kuisisioner
- Lampiran 6. Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 7. Gambar Latihan Yoga
- Lampiran 8. Data Responden
- Lampiran 9. Analisis Data SPSS
- Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11. *Ethical Clearance Letter*
- Lampiran 12. Blanko Konsultasi